MONITOR

Na R. P. 1774.

Nro. LXXX.

Dnia 5. Pazdziernika

KONTYNUACYA

O dobrym porządku Towarzystwa

O zdrowym pokarmie dla Obywatelow względem zdrowia pochodzącego.

POkazawszy iakiey wagi iest dobre powietrze y dobra woda

względem zdrowia powszechnego obywatelow, porządek każe, ażeby mowić dziś o zdrowym pokarmie. Bo gdyby ludzie w nayzdrowszym znaydowali się powietrzu y pili naylepszą wodę, przecież zdrowie ich niebyłoby ani stateczne ani mocne, kiedyby ciało niezdrowym pokarmem było karmione.

Ta materya tak iest obszerna y obfita, że kilka Xiąg nie wystarczyłoby na traktowanie iey dostatecznie y doskonale. Będziemy tu tylko mowili o rzeczach naypotrzebnieyszych dla szczęścia powszechnego. Oprocz tego mamy wyborne dzieła napisane przez Doktorow biegłych w Teoryi y Praktyce, gdzie można wyczerpnąć prezerwatywy, y pomocne zdrowiu sposoby. Tam postrzedz można, iak

wiele

wiele mamy Nieprzyiacioł ſkrytych, ktorzy ſię do nas wprowadzaią przez pokarm, y ktorzy mogą pomieſzać harmonią machiny ciała naſzego, y tym ſą do wyprowadzenia trudnieyſi, że tyle razy ani my ani Lekarze nie poznaią ich mocy, ani właſności. Ale bardzo mało kto tę dzieła czyta, bo umieiętności naypotrzebnieyſze y nayguntownieyſze nie bywaią ſzacowane, tylko przez małą liczbę prawdziwych Mędrcow.

Zobaczmy tedy, iaki pokarm Obywatelom nayzdrowſzy, y iakiey powinien bydź właſności. Pokarm w ogolności zawiſł na czterech częściach, to ieſt na Chlebie, Jarzynie, owocach y Mięſie.

Chleb ieſt pokarmem naywłaściwſzym przyrodzeniu, y oraz nayzdrowſzym. Przed czaſami Ce-

rery, Ludzie żyli tylko dzikiemi owocami, korzeniami, źiołami, a nawet żołędzią, a po wynaleźieniu Chleba, ten pokarm, ſtał ſię naydelikatnieyſzym przyſmakiem, iako ieſt ie ſzczedotąd y będzie na zawſze pokarmem naypotrzebnieyſzym dla utrzymania Ludu y Narodu ludzkiego. Z tey przyczyny położono Cererę między Boginie, względem wielkiey uſługi, ktorą uczyniła Narodowi ludzkiemu: Rolnictwo poczytane zoſtało za ſztukę nayſzacownieyſzą, y było wyſtępkiem zabiiać wołu, iako źwierzę nayzdatnieyſze do Rolnictwa.

Można robić mąkę do pieczenia chleba z rożnego ziarna a nawet z niektorych korzeni y owocow, iako to z kartowflow. Zboża nayprzyzwoitſze y nayżyźnieyſze do robienia chleba ſą: Zyto y Pſzenica.

zyto

Żyto dla Pospolstwa, á Pszenica dla maiętnieyszych. Nie wchodzę tu w sprzeczki Lekarzow, ktorzy przenoszą iedno nad drugie, bo z tych wiele iest tylko dziwactwem, gdyż dobry żołądek strawi oboie, ale tu idzie o poznanie własności dobrey mąki. Trzeba zatym wiedzieć że każda mąka zrobiona z ziarna ztoczonego robactwem albo zgniłego przez wilgoć mieysca, na ktorym było położone, iest bardzo niezdatna do robienia chleba zdrowego y dobrego na pokarm, mimo tego, choćby go powtornie wysuszono, oczyszczono, a nawet przydano czystey mąki, aż do połowy. To wszystko nieprzeszkadza, a żeby taki chleb nie miał bydź szkodliwym zdrowiu. Gdy bowiem raz partykuły oleiste, odmieniaią się przez zgniłość, iuż niemogą bydź

wię-

więcey na dobry chleb obrocone. Potym ieſt to rzecz wielce ſzkodliwa, kiedy ſię znayduie w chlebie kąkol y w mące. Kąkol ieſt nieiakim ſpoſobem małą trucizną, y kto iadłby przez kilka niedziel chlęb, w ktorymby ſię znaydował Kąkol, zepſułby ſwoy żołądek niewiedząc zkąd to pochodzi; wiemy także iż kąkol ſprawuię wapory w mozgu tym, ktorzy go iędzą. Wiele ſię znayduie Piekarzow y Młynarzow, tak bezſumiennych, iż na wzgardę dobrego Rządu uſtanowionego w Towarzyſtwie, śmieią przedawać Kąkol y inne plugaſtwa zboża za dobre źiarno y mąkę, nie uważaiąc na choroby, iakich przez to nabawić mogą. Należałoby naznaczyć nadgrody tym, ktorzyby wyiawiali takich niecnotow, ażeby ukarać y poprawić tych wielkich grzeſzni-

kow

kow przeciwko Towarzystwu ludzkiemu.

Co się tycze Jarzyn, toż samo prawie trzeba uważać iak względem źiarna, to iest, ażeby nie była ani zgniła, ani zepsuta robakami. Pod nazwiskiem Jarzyn zawieraią się także wszystkie źioła y korzenie, ktore są tak zdrowe, iako inna Jarzyny mączyste, ale rzecz osobliwsza względem zdrowia iest ta, aby ie wyczyścić ukropem doskonale z robactwa, ktore się znayduią na wszystkich źieleninach, y nietylko z liszek, ale z nieskończoney liczby małych robaczkow, iakich widzieć nie można, chyba przez microscopium. Jeżeli te robaczki y ich iayka zostaną się na źiołach, nie będąc wprzod oddalone, rodzą się z nich w żołądku Człowieka robaczki; wiadomo zaś iakie dziwy czy-

nio

nią robaki w wnętrznościach ludzkich, ze ſzkodą zdrowia. Ale nie wſzyſtkie robaczki ſą ſzkodliwe zdrowiu, bo niektore trawią ſię w żołądku, y obracaią ſię w zdrowy pokarm, iako to te, ktore ſą we wſzyſtkich octach, y ktore przeſzłego mieſiąca w Warſzawie w Pałacu XX. Sułkowſkich pokazał P. Gaffury ſławny Mechanik Poſpolſtwu, y bardzo go pożytecznie oświecił przez ſwoie widowiſka Fizyczne, ktore podobno potym nie tak prętko wierzyć będzie mniemanym cudom.